Recettes chrono

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

Plus d'infos sur la-Viande.fr

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

interbev
INTERPROFESSION BÉTAIL & VIANDE

Bœuf | Veau | Agneau | Porc | Produits tripiers | Viande chevaline

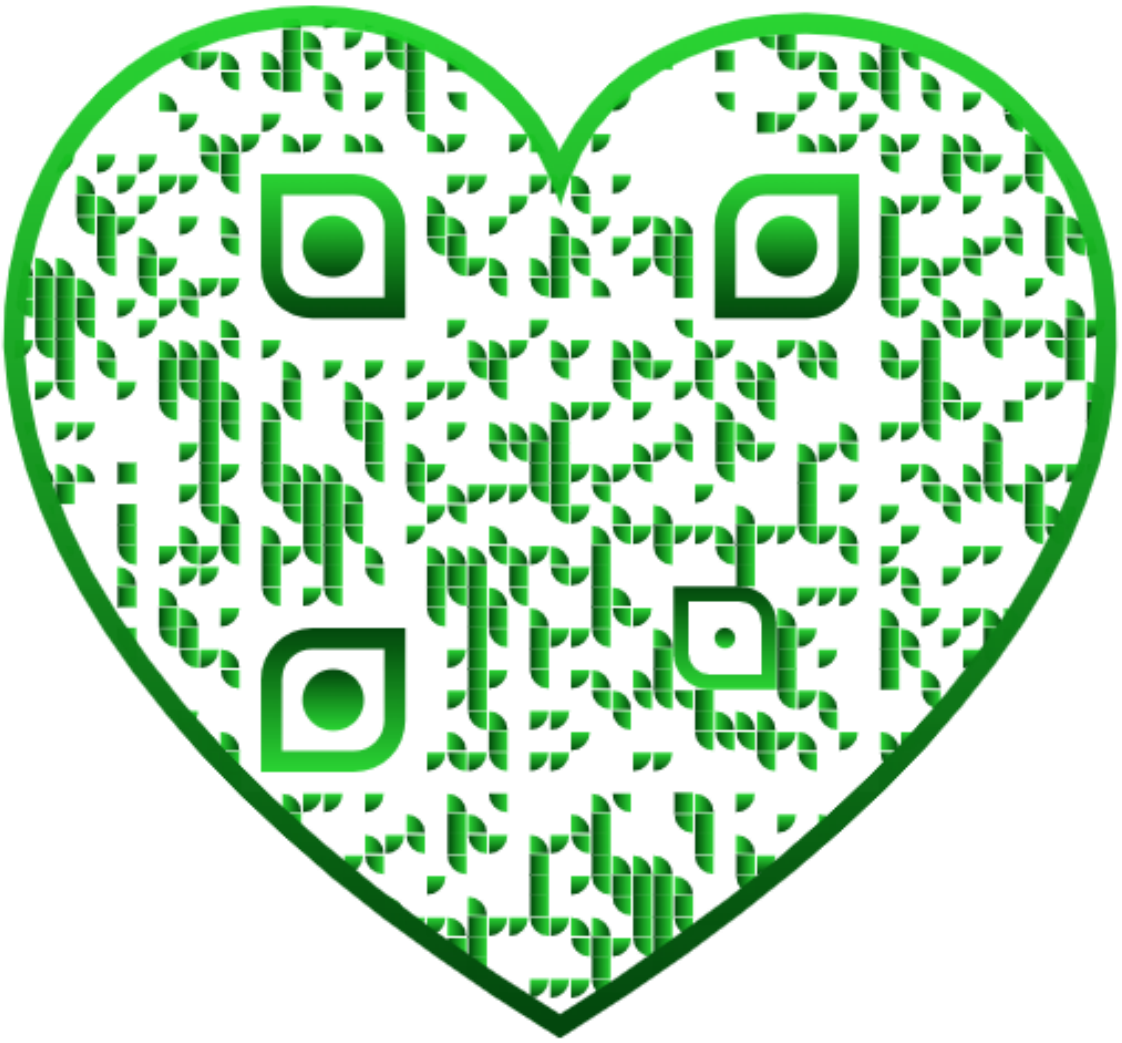
Recettes chrono

24 recettes, 24 succès

Best of

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

COLLECTION
des thèmes & des vi



Recettes chrono

Les 4 saisons de Recettes Chrono, ce sont 132 recettes de bœuf, de veau, d'agneau, de porc, de viande chevaline et de produits tripiers vues par des Journalistes, des Hommes, Des Chefs de Générations.C mais aussi par Vous. Le Best Of, c'est 24 de ces recettes dont le succès n'est plus à démontrer, à réaliser en 20 minutes chrono. Les 4 saisons sont toujours téléchargeables sur **www.civ-viande.org**

À PROPOS DU CIV

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV a pour mission de contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, porcine, chevaline, de leurs produits tripiers et de leurs filières. Il réunit les professionnels de la filière viande ainsi qu'un établissement public, FranceAgriMer, et associe à son action des scientifiques et des représentants d'associations.

En savoir plus : www.civ-viande.org

Varier les viandes, c'est varier les plaisirs

La viande c'est de la viande n'est-ce pas ? Eh bien non ! L'un des plaisirs de la viande, c'est sa diversité. Et en France, ce n'est pas le choix qui manque en matière de viandes ; bovine, ovine, porcine ou chevaline, on en apprécie tous les morceaux et les produits tripiers ne font pas exception à la règle.
Pour la cuisiner, il suffit d'en connaître les morceaux et le vocabulaire après… c'est facile, rapide, pratique… La viande, c'est comme ça qu'on l'aime !

A comme assaisonner

Si les viandes aiment les herbes et les épices, elles adorent aussi les marinades. Pour les réaliser il suffit d'appliquer la règle de base :
un acide pour attendrir la viande (jus d'agrumes, vinaigre ou vin)
+ de l'huile pour éviter le dessèchement
+ des herbes et des épices pour le plaisir.
Toutes les combinaisons sont permises. Cependant, certains condiments, herbes et épices sont considérés comme "épices originelles" de la viande :

Le sel : pour souligner le goût de la viande, mais attention ! S'il y a une règle à respecter, c'est celle de saler les morceaux à sauter et à griller uniquement après la saisie ou en fin de cuisson sinon la viande perd tout son suc.

Le poivre et les baies : ingrédient culinaire inestimable, le poivre noir, vert ou blanc amène piquant et tonicité. Le premier est le plus puissant, le dernier le plus discret. En grains, une cuisson prolongée lui fait perdre toute sa saveur.

La moutarde : avant la cuisson pour en badigeonner la viande (sans la faire brûler car elle prendrait un goût amer) ou l'intégrer dans des marinades. Après la cuisson, forte, douce ou aromatisée pour la savourer.

L'ail et l'oignon : deux ingrédients indispensables qui s'accommodent de toutes les viandes et entrent dans la composition d'une multitude de recettes.

Le Tabasco, l'extrait de jus de viande, la Worcestershire sauce… pour les viandes cuites ou crues. À utiliser en fonction de ses envies.

Le bouquet garni : frais, déshydraté ou en cube, il parfume les viandes bouillies -et s'accompagne souvent d'un oignon piqué d'un clou de girofle- et les plats en sauce.

Les herbes : fraîches, déshydratées ou surgelées, elles s'ajoutent pendant ou après avoir saisi la viande pour libérer leur arôme et éviter qu'elles brûlent.

C comme cuisson

On parle essentiellement de deux grandes catégories de viandes.

Les viandes à cuisson rapide : ce sont les viandes qui se font griller, poêler ou rôtir parce qu'elles sont naturellement tendres.
Dans le bœuf et la viande chevaline, on peut citer : l'entrecôte et la côte, le filet, le rumsteck, l'onglet, la bavette, le merlan et bien d'autres morceaux. Dans le veau le quasi, la noix, la sous-noix, les côtes… Dans l'agneau les côtes, le gigot, la selle… Dans le porc le filet mignon, les côtes…

Les viandes à cuisson lente : ce sont des viandes riches en collagène qui demandent, pour s'attendrir, une cuisson longue et douce en milieu humide. Elles se font braiser ou bouillir. Collier, poitrine, tendron, macreuse, gîte pour le bœuf. Collier, poitrine, jarret pour le veau et le porc. Collier, épaule, haut de côte pour l'agneau.

G comme grillade de bœuf

Entrecôte, onglet, bavette, côte de bœuf, filet… chacun les aime à sa façon :

Bleu	45 °C
Saignant	55 °C
À point	60 °C
Bien cuit	70 °C

M comme mode de cuisson

Poêler : la viande est saisie puis cuite à plus ou moins haute température dans de la matière grasse. Découvrir avant la fin de cuisson pour donner une légère coloration à la viande.
- petites pièces de viandes blanches ou rouges, produits tripiers.

Griller : la viande est saisie à haute température sur un grill sans la piquer. On la laisse reposer quelques minutes avant découpe.
- viandes blanches, viandes rouges avec ou sans os, produits tripiers.

Rôtir : la viande est cuite au four avec peu ou pas de matière grasse en l'exposant à la chaleur sur tous ses côtés de manière à cuire régulièrement de l'extérieur vers l'intérieur.
- grosses pièces de viandes blanches ou rouges, produits tripiers.

Braiser : la viande est revenue puis cuite à couvert dans un peu de liquide. Elle cuit très doucement et très longtemps pour devenir tendre et savoureuse.
- grosses pièces de viande blanche, paupiettes, jarret, poitrine, bœuf en morceaux, tripes.

Bouillir : la viande est entièrement plongée dans un liquide et cuit longuement à petits frémissements, avec ou sans légumes.

- plat de côtes, joue de bœuf, pot-au-feu, blanquette, jarret, langue, tête de veau.

Sauter : la viande est cuite rapidement dans une poêle ou une sauteuse posée sur feu vif. Baisser la température et laisser la viande quelques minutes au chaud.

- viandes blanches ou viandes rouges émincées, foies, rognons.

Pocher : la viande est cuite dans un liquide frémissant. Le pochage s'utilise souvent avant de procéder à une autre technique de cuisson.

- produits tripiers, grosses pièces de viandes blanches ou rouges.

P comme produits tripiers

Les produits tripiers sont regroupés en deux catégories et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, les rouges ne se distinguent pas des blancs par la couleur !

Les produits tripiers rouges sont vendus tels quels, crus et n'ayant subi que les parages indispensables. Ils peuvent être :
- rouges comme le foie, les rognons, le cœur, la langue, les joues, la queue, la hampe, l'onglet,
- ou blancs comme les ris ou les cervelles de veau et d'agneau.

Les produits tripiers blancs sont ceux que le tripier échaude et blanchit, parfois cuit, ce qui leur donne une couleur blanc ivoire et évite de fastidieuses préparations ou de longues cuissons : ce sont l'estomac, les pieds ou la tête de veau.

Q comme quantité

La cuisson provoque une perte de poids. Il suffit donc de le prévoir et de savoir que, par exemple, un rôti cuit à forte température réduit moins qu'un rôti mariné.
Pour un adulte, les quantités sont estimées à :

Viande rôtie sans os	150 à 180 g
Viande rôtie avec os	150 à 250 g
Viande bouillie, ragoût	150 à 250 g
Escalope, steak	120 à 150 g
Viande hachée, émincée	120 à 150 g
Côte	150 à 200 g
Produits tripiers	150 g

Pour les plats mijotés, ne pas hésiter à multiplier les quantités par deux.

R comme repos

Il est essentiel pour les viandes à griller ou rôties.
Avant la cuisson, il est important de sortir la viande du réfrigérateur suffisamment tôt pour la remettre à température ambiante. Ainsi, la viande n'est pas agressée par un trop fort écart de température au moment de la cuisson.
Après la cuisson, avant d'être servie, la viande doit reposer quelques minutes -autant que le temps de cuisson pour les petites pièces- recouverte de papier aluminium. Ainsi, la chaleur se répartit bien uniformément, le sang irrigue à nouveau toute la chair et la viande se détend. En respectant ces temps de repos, avant et après, la tendreté et la saveur des viandes sont préservées.

T comme temps de cuisson

Le temps de cuisson dépend du poids et de l'épaisseur du morceau de viande ainsi que de la technique adoptée et du goût de chacun.

Le bœuf

Griller, poêler:	1 à 15 min de chaque côté, selon l'épaisseur (de 1 à 10 cm)
	Bleu: 1 min à feu très vif
	Saignant: 1 min 30 à feu vif
	À point: 2 min 30 à feu moyen
	Bien cuit: 3 min à feu doux
Rôtir:	Temps par livre
	Saignant: 10 à 15 min
	À point: 10 à 25 min
	Bien cuit: 20 à 25 min

Le temps de cuisson d'un rôti dépend également de sa forme et de son épaisseur. Si le rôti est long et fin, il faut réduire le temps de cuisson et l'augmenter dans le cas inverse.

Braiser:	3 h en cocotte ou 1 h en autocuiseur
Bouillir:	4 h en cocotte ou 1 h 30 en autocuiseur

Le veau, l'agneau, le porc, les produits tripiers et la viande chevaline

Ces viandes se consomment rosées ou à point, tout comme certains produits tripiers tels que les foies ou rognons. La viande chevaline exprime toute sa saveur lorsqu'elle est servie saignante.

Griller, poêler:	3 à 8 min de chaque côté, selon l'épaisseur
Rôtir:	20 à 35 min par livre (un peu moins pour l'agneau)

Comme pour le bœuf, la forme et le volume d'un rôti peuvent jouer sur les temps de cuisson.

Braiser:	1h 15 en cocotte au four ou 35 min en autocuiseur
Bouillir:	1 h en cocotte ou 25 min en autocuiseur

U comme ustensiles

La poêle : de préférence en fonte ou en acier inoxydable qui sont les matériaux les mieux adaptés à la cuisson de la viande. Ils sont résistants à de très hautes températures et aux rayures, conduisent parfaitement la chaleur et... sont inusables !

Les poêles en Teflon sont davantage recommandées pour la cuisson des légumes.

Les couteaux : pour travailler plus facilement et éviter les blessures, leur taille doit être adaptée à leur utilisation.

- un couteau de cuisine à dos droit et bout affûté
- un couteau à petite lame appelé couteau à découper
- un couteau électrique pour découper la viande en tranches égales

Le fusil : pour conserver le tranchant des lames de couteaux, il faut les aiguiser régulièrement.

La fourchette à viande : à utiliser uniquement pour la découpe. Si l'on pique la viande en cours de cuisson, elle perd tout son jus. Utilisez plutôt une spatule ou une pince à viande.

Le thermomètre à viande : il permet de déterminer le moment précis où il faut arrêter la cuisson des grillades ou des grosses pièces mises à rôtir. Pour éviter que le jus s'écoule, il est conseillé d'enlever le thermomètre juste avant de découper la viande.

Le mortier : les épices en poudre et les herbes déshydratées sont très pratiques, mais rien de vaut le goût des graines fraîchement pilées ni celui des herbes qui viennent d'être écrasées. Lourd et stable, le mortier devient vite un ustensile de cuisine indispensable et... un bel objet de décoration.

Le plan de découpe : la viande se prépare sur une surface propre et lavable, respectueuse des couteaux. Le bois ou le plastique sont préférés au verre, à la pierre et à l'acier.

V comme viandes de boucherie

Parmi les viandes de boucherie, les viandes blanches sont celles de veau et de porc. Les viandes rouges sont celles de bœuf, d'agneau et chevaline.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 350 g d'araignée
- 350 g de mélange de légumes en julienne version asiatique
- 1 bouquet de fines herbes : persil plat, coriandre, cerfeuil…
- 4 carrés de pâte feuilletée
- Sauce soja
- 1 jaune d'œuf
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

Araignée surprise

Préchauffer le four à 220 °C (Th. 7).

Chauffer un wok avec un filet d'huile d'olive, saisir les légumes à feu vif, assaisonner d'un filet de sauce soja puis les répartir dans 4 bols allant au four.

Chauffer le wok avec un filet d'huile d'olive, saisir l'araignée coupée en amelles 1 minute à feu vif, assaisonner d'un trait de sauce soja puis la répartir dans les bols, sur les légumes et la recouvrir d'herbes ciselées.

Couvrir chaque bol d'un carré de pâte feuilletée, dorer au jaune d'œuf et cuire 10 minutes au four pour faire gonfler et croustiller la pâte.

Servir les bols brûlants et fermés : chacun "casse la croûte" à table et découvre araignée et légumes mêlés à des vapeurs d'herbes.

Conseil du chef :
Pour bien faire adhérer les carrés de pâte aux bols les adapter au rouleau à pâtisserie.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 500 g de bavette
- 2 carottes
- 1 courgette
- 100 g de haricots Mung (pousses de soja)
- 2 échalotes
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 50 g de graines de sésame
- 200 g de nouilles chinoises
- Sauce soja
- Huile de sésame
- Huile d'olive

Bavette à la chinoise

Cuire les nouilles chinoises selon les indications portées sur l'emballage.

Chauffer une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, faire blondir les échalotes ciselées, ajouter la courgette et les carottes coupées en fins bâtonnets puis les haricots Mung et les nouilles égouttées, mélanger et parsemer de coriandre ciselée.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et saisir la bavette coupée en aiguillettes et roulée dans les graines de sésame, 1 à 2 minutes à feu vif.

Mélanger la sauce soja et l'huile de sésame dans la proportion 2 pour 1.

Servir les aiguillettes de bavette accompagnées des nouilles aux légumes et de la sauce.

Conseil du chef :

La bavette peut être remplacée par de la hampe ou de l'onglet, autres morceaux à fibres longues.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 400 g de tende de tranche
- 6 endives (3 rouges et 3 blanches)
- 2 pommes vertes
- 3 c. à soupe de graines de sésame
- 3 c. à soupe de miel
- 3 c. à soupe de sauce soja
- Sel et poivre du moulin
- Crumble : 100 g de farine, 100 g de beurre, 100 g de poudre d'amandes, 100 g de parmesan râpé
- Vinaigrette : 2 c. à soupe de moutarde en grains, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, 6 c. à soupe d'huile d'olive

Bœuf caramélisé sur lit d'endives et son crumble de parmesan

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7).

Mélanger tous les ingrédients du crumble, l'étaler sur une plaque de cuisson et le cuire 15 à 20 minutes au four.

Pendant ce temps, préparer la vinaigrette puis ajouter les endives coupées en tronçons et les pommes coupées en lamelles.

Chauffer fortement une poêle et faire griller les graines de sésame à sec.

Dans la même poêle, saisir la viande coupée en tranches fines, 30 secondes de chaque côté puis ajouter le miel et la sauce soja, laisser caraméliser, saler et poivrer.

Servir la viande avec la salade, le tout saupoudré de graines de sésame et de grosses miettes de crumble.

Conseil du chef :
Remplacer le tende de tranche par du rumsteck, de la poire, du merlan, du rond de tranche ou du mouvant.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 200 g de carpaccio
- 200 g de Comté
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à café de miel
- 250 g de polenta
- 200 g de Comté râpé
- 25 cl de lait
- Huile
- Sel

Brochettes de bœuf au Comté et polenta crémeuse

Mélanger le miel et la sauce soja.

Préparer les brochettes : couper le Comté en bâtonnets de 1,5 x 8 cm environ puis les enrouler de tranches de carpaccio, les enfiler sur des pics à brochette en bois et les badigeonner du mélange miel et sauce soja.

Préparer la polenta : porter à ébullition 1 litre d'eau avec le lait et du sel, verser la polenta et cuire 5 minutes à feu doux en remuant continuellement puis, hors du feu, ajouter le Comté râpé et mélanger.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile et saisir les brochettes 2 à 3 minutes à feu vif.

Servir les brochettes accompagnées de la polenta crémeuse.

Conseil du chef :
Utiliser du carpaccio prêt à l'emploi ou le préparer avec du rond de gîte ou du rond de tranche.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 300 g de carpaccio
- 2 poires William ou Conférence
- 120 g de roquette
- 1 mangue
- 1 citron
- Quelques feuilles de basilic
- 40 g de câpres
- Vinaigre balsamique blanc
- 6 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Carpaccio de bœuf et poires en vinaigrette de mangue

PRÉPARATION :
20 minutes

Couper les poires en fines tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur.

Dresser harmonieusement, en corolle et en alternance, les tranches de carpaccio et de poire.

Détailler la moitié de la mangue en petits dés de la taille des câpres et mixer le reste avec le jus du citron, l'huile d'olive, un trait de vinaigre balsamique et une pincée de sel fin. Rectifier si besoin la texture avec un peu d'eau, la vinaigrette ne doit pas être trop épaisse.

Parsemer le carpaccio de câpres et de dés de mangue, verser la vinaigrette de mangue par petites touches, ajouter le basilic haché et poivrer puis remplir le centre de la corolle avec la roquette assaisonnée à la vinaigrette de mangue.

Conseil du chef :
Utiliser du carpaccio prêt à l'emploi ou le préparer avec du rond de gîte ou du rond de tranche.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 1 tranche épaisse de rumsteck de 600 g
- 2 échalotes
- Huile
- Beurre d'herbes : 60 g de beurre ramolli, le jus d'½ citron, 1 c. à café de moutarde forte de Dijon, 1 bouquet d'herbes : persil, cerfeuil, estragon, quelques gouttes de Worcestershire sauce, fleur de sel et poivre du moulin
- Purée de betteraves : 400 g de betteraves cuites, 1 oignon, 10 cl de vin rouge, 1 c. à soupe de vinaigre de vin, 50 g de beurre, sel et poivre

Émincé de rumsteck, beurre d'herbes et purée de betterave

Préparer le beurre d'herbes : écraser le beurre à la fourchette, ajouter les herbes ciselées et tous les autres ingrédients, saler et poivrer puis mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Préparer la purée de betteraves : chauffer une sauteuse avec 10 g de beurre, faire fondre l'oignon haché, verser le vinaigre et laisser réduire complètement, ajouter le vin rouge et les betteraves, saler et poivrer, cuire 10 minutes à feu moyen puis mixer et ajouter le beurre.

Pendant ce temps, chauffer une poêle avec un filet d'huile et faire blondir quelques minutes les échalotes hachées.

Dans la même poêle et la même huile, saisir le rumsteck coupé en lamelles d'½ cm d'épaisseur, 1 à 2 minutes à feu vif puis ajouter les échalotes et incorporer le beurre d'herbes.

Servir l'émincé de rumsteck accompagné de la purée de betteraves.

Conseil du chef :
Ce beurre d'herbes accompagne parfaitement toutes les grillades de bœuf.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 400 g de rumsteck coupé en tranches d'½ cm d'épaisseur
- 1 kg de pommes de terre grenaille
- 1 bouquet de ciboulette
- Moutarde au curry

Rumsteck sushi

Couper les tranches de rumsteck en rectangle façon sushi.

Cuire les pommes de terre 15 minutes, à la vapeur ou à l'eau, sans les peler.

Les égoutter et les laisser tiédir avant de déposer sur chacune d'elles une touche de moutarde puis une lamelle de rumsteck. Nouer avec 2 brins de ciboulette.

Servir les rumsteck sushi accompagnés de sauce soja et d'une salade de chou blanc émincé.

Conseil du chef :
Remplacer les pommes de terre par du riz gluant.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 1 tranche de faux-filet de 500 g
- 4 mini concombres ou 1 gros concombre
- 1 cœur de laitue
- 100 g de cacahuètes
- Sel et poivre du moulin
- Sauce : 1 petite carotte, 1 citron vert, 4 brins de menthe, 3 c. à soupe de sauce pour nems, 1 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe d'huile d'olive parfumée au citron, 1 c. à soupe de gingembre haché

Salade thaïe au bœuf tiède

Préparer la sauce : couper la carotte en gros morceaux et la mixer avec les autres ingrédients.

Émincer finement la laitue et couper les concombres en lamelles.

Chauffer fortement une poêle anti adhésive, saisir le faux-filet à feu vif, 3 minutes de chaque côté, saler et poivrer puis le laisser reposer quelques minutes avant de le couper en fines lamelles.

Servir les lamelles de viande sur un lit de laitue et de concombre, arrosées de sauce et saupoudrées des cacahuètes concassées.

Conseil du chef :
Remplacer le faux-filet par du rumsteck.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 700 g de poire et/ou de merlan coupés très finement au couteau
- 7 c. à soupe de mayonnaise
- 1 trait de ketchup
- 1 trait d'huile d'olive
- 6 petits cornichons
- 2 oignons blancs
- Quelques gouttes de Worcestershire sauce
- Quelques gouttes de Tabasco
- 8 tranches de pain blanc ou de campagne
- Quelques petits oignons blancs au vinaigre
- Sel et poivre du moulin

Toasts cannibales

Mélanger la viande, les oignons et les cornichons finement hachés, la sauce Worcestershire, le Tabasco, la mayonnaise, l'huile d'olive et le ketchup, saler et poivrer.

Faire griller les tranches de pain puis les laisser tiédir.

Étaler le tartare de viande en couche épaisse sur le pain grillé, décorer de petits oignons blancs.

Servir les toasts cannibales accompagnés d'une salade composée de saison.

Conseil du chef :
Remplacer les cornichons par des câpres.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 4 tournedos de 120 g chacun
- 4 tranches de foie gras frais
- 4 figues
- 1 poire William
- 2 échalotes
- 1 verre vin blanc
- 25 cl de fond de veau
- 2 c. à soupe de gelée de coing
- Crème balsamique
- Sucre
- Beurre
- Sel et poivre du moulin

Tournedos et foie gras poêlés, nuance automnale

Chauffer une poêle avec une noix de beurre, faire dorer quelques minutes la poire et les figues coupées en rondelles, saupoudrer de sucre et laisser caraméliser.

Chauffer une sauteuse avec une noisette de beurre, faire suer les échalotes ciselées puis verser le vin blanc et laisser réduire, incorporer le fond de veau et la gelée de coing pour obtenir un jus sirupeux.

Chauffer la poêle et faire revenir les tranches de foie gras, 1 à 2 minutes de chaque côté.

Dans la même poêle, saisir les tournedos 1 à 2 minutes de chaque côté selon le degré de cuisson souhaité, saler et poivrer.

Servir les tournedos recouverts de foie gras poêlé et accompagnés de la sauce aux coings, de la compotée de fruits et de crème balsamique.

Conseil du chef :
Pour remplacer la crème balsamique, déglacer le jus de cuisson des tournedos avec du vinaigre balsamique.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 4 escalopes de veau de 130 g chacune
- 1 poivron rouge
- 1 orange
- 10 g de gingembre frais
- 2 échalotes
- Huile d'olive
- Une pincée de piment d'Espelette
- Sel et poivre du moulin

Escalopines exotiques

Couper chaque escalope en 6 ou 7 lamelles.

Peler et râper le gingembre, peler l'orange à vif, prélever ses segments et récupérer son jus, couper les échalotes en très fines rondelles, épépiner le poivron et l'émincer très finement.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, faire fondre les échalotes et le poivron à feu doux, saler et poivrer, laisser cuire doucement 3 minutes et, hors du feu, ajouter le gingembre.

Chauffer la poêle avec un trait d'huile d'olive et saisir les escalopines à feu assez vif, 30 secondes de chaque côté, saler et poivrer, ajouter les segments de l'orange et son jus, laisser réduire un peu, remettre les poivrons et mélanger, saupoudrer de piment d'Espelette et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir les escalopines exotiques sur un lit de riz basmati.

Conseil du chef :
Selon les goûts, augmenter ou diminuer les quantités de gingembre et de piment d'Espelette.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 400 g de haché de veau
- 8 gros champignons de Paris
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 1 citron
- 2 dl de Xérès blanc
- 2 dl de jus de volaille
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Hamburger de veau parisien

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, faire revenir doucement les chapeaux des champignons, saler et poivrer.

Chauffer la poêle avec un trait d'huile d'olive, faire revenir les pieds des champignons hachés avec l'ail et le persil jusqu'à évaporation de l'eau de végétation, verser le jus du citron, saler et poivrer.

Mélanger le hachis de champignons et le haché de veau puis former des palets de la taille des têtes des champignons, les faire revenir doucement 5 à 6 minutes à la poêle et les placer entre deux têtes de champignon.

Faire suer les échalotes hachées dans la poêle, déglacer avec le Xérès, verser le jus de volaille et laisser réduire quelques minutes.

Servir les hamburgers de veau accompagnés de la sauce aux échalotes et d'une salade de roquette.

Conseil du chef :
Pour que les chapeaux des champignons soient stables pour monter les hamburgers, tracer une croix au couteau sur leur partie bombée avant de les poêler.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 4 pavés de veau de 130 g chacun
- 2 poireaux
- 200 g de champignons de Paris
- 8 langoustines cuites et décortiquées
- 50 g de crème fraîche
- Huile
- Sel et poivre du moulin

Pavés de veau surprise

Chauffer une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, colorer les poireaux coupés en rondelles, verser un verre d'eau et laisser fondre quelques minutes à feu doux.

Pendant ce temps, chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, faire suer les champignons émincés et réserver leur jus de cuisson.

Chauffer la poêle avec un filet d'huile, cuire les pavés de veau à feu modéré, 3 à 4 minutes de chaque côté, les saler et les poivrer.

Mélanger le jus de cuisson des champignons avec la crème, chauffer doucement, ajouter les champignons, saler et poivrer.

Servir les pavés de veau sur un lit de poireaux nappé de champignons à la crème et décorer avec les langoustines.

Conseil du chef:
Remplacer les langoustines par des grosses crevettes.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 4 fines escalopes de 130 g chacune
- 8 abricots secs moelleux
- 4 tranches de pain d'épices
- 180 g de fromage de chèvre frais
- 4 c. à café de fond de veau déshydraté
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Roulades de veau au chèvre, au pain d'épices et aux abricots

Saler et poivrer les escalopes, les tartiner de fromage de chèvre puis les parsemer du pain d'épices émietté et des abricots secs coupés en petits dés, les rouler et les ficeler bien serré.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, dorer rapidement les roulades de veau de tous les côtés puis verser 20 cl d'eau, ajouter le fond de veau et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes.

Servir les roulades de veau accompagnées de légumes verts.

Conseil du chef :
Choisir les escalopes dans la noix, la sous-noix, la noix pâtissière ou le quasi.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 6 personnes

- 12 tranches de tendron de veau de 1,5 à 2 cm d'épaisseur
- 200 g de lardons fumés
- 500 g de petits pois frais écossés
- 1 botte de petits oignons blancs
- 1 botte de petits navets
- 1 botte de petites carottes
- 3 cœurs de Romaine ou Batavia
- 1 botte de petites asperges vertes
- 1 c. à soupe de sucre
- Beurre
- Sel et poivre du moulin

Tendrons de veau aux petits légumes nouveaux

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

Chauffer une cocotte avec une noix de beurre, faire revenir rapidement les légumes sauf les petits pois et les asperges, ajouter le sucre, saler et poivrer, couvrir et cuire 8 à 10 minutes puis ajouter les petits pois et les asperges, couvrir et poursuivre la cuisson 6 à 7 minutes.

Pendant ce temps, chauffer une sauteuse avec une noix de beurre, saisir les tendrons de veau à feu vif 1 minute de chaque côté et poursuivre la cuisson à feu plus modéré 5 à 6 minutes de chaque côté, saler et poivrer.

Verser les petits légumes cuits dans la sauteuse pour les mélanger avec le jus de cuisson des tendrons de veau.

Servir les tendrons de veau sur un lit de petits légumes.

Conseil du chef :
Remplacer les tendrons, aussi appelés côtes parisiennes, par des côtes ou des pavés.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 2 carrés d'agneau désossés de 300 g chacun
- 20 g de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 2 pincées de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Poêlée de courgettes : 500 g de petites courgettes, 1 gousse d'ail, 10 brins de coriandre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Carré d'agneau aux épices

Râper finement le gingembre et presser l'ail puis les mélanger avec le cumin et le piment d'Espelette, saler et poivrer, rouler les filets d'agneau dans le mélange et les laisser reposer quelques minutes.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, colorer les filets d'agneau sur toutes leurs faces, les cuire 8 minutes à feu modéré en les tournant régulièrement puis les laisser reposer 8 minutes avant de les couper en tranches.

Pendant ce temps, préparer la poêlée de courgettes : couper l'ail et les courgettes en fines lamelles. Chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive, faire revenir l'ail et les courgettes al dente, 3 minutes à feu modéré, saler et, hors du feu, ajouter la coriandre ciselée.

Servir les tranches d'agneau accompagnées de la poêlée de courgettes ou d'une polenta à l'huile d'olive.

Conseil du chef :
Remplacer les carrés d'agneau désossés par deux minis rôtis d'agneau préparés dans le gigot ou le filet.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 500 g de haché d'agneau
- 8 feuilles de menthe
- 20 feuilles de basilic
- 1 bouquet de coriandre
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 c. à soupe d'ail semoule
- 1 c. à café de 4 épices
- 1 c. à café de cumin
- 2 c. à soupe de pignons
- 5 c. à soupe d'huile d'olive

Keftas d'agneau aux herbes

Laver, effeuiller et sécher les herbes, puis les ciseler finement.

Mélanger le haché d'agneau, l'œuf, l'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, les pignons, les épices et les herbes, saler et poivrer puis former des boulettes et les passer dans la chapelure.

Chauffer une poêle avec le reste de l'huile et faire dorer les boulettes de tous les côtés, 10 minutes à feu moyen.

Servir les keftas d'agneau accompagnées d'une salade mélangée de mesclun, de roquette et d'herbes fraîches : coriandre, basilic, menthe, ciboulette.

Conseil du chef :

Pour ciseler facilement les fines herbes, les mettre dans un verre et les cisailler à l'aide d'une paire de ciseaux.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 600 g d'émincé d'agneau
- 5 cl de vin rouge de table
- 1 verre de fond de veau
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre du moulin
- Marinade : 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de cumin en poudre, 2 branches de romarin frais haché.

Minute d'agneau au cumin et au romarin

Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Enrober les lamelles d'agneau avec ce mélange et les laisser reposer une quinzaine de minutes.

Chauffer une poêle et saisir les lamelles d'agneau à feu vif, 2 à 3 minutes selon le degré de cuisson désiré, saler et poivrer.

Déglacer les sucs de cuisson avec le vin rouge, laisser réduire de moitié puis ajouter l'ail haché et le fond de veau.

Servir l'émincé d'agneau accompagné de la sauce et de tagliatelles de courgettes à la vapeur.

Conseil du chef :

L'émincé d'agneau, ce sont de fines lamelles d'agneau, prêtes à l'emploi et préparées dans le gigot, la selle, le filet ou l'épaule.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 600 g de cubes d'agneau
- 1 bouquet garni.
- 1 c. à soupe de fond de veau déshydraté.
- 1 verre de vin blanc
- 1 pincée de cumin
- Huile
- Sel et poivre du moulin
- Poêlée de légumes de printemps : 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de carottes nouvelles, 1 botte de navets nouveaux, 1 botte d'asperges vertes, 200 g de fèves, 1 c. s à soupe de sucre, 30 g de beurre

Navarin d'agneau chrono et ses légumes de printemps

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

Chauffer une poêle avec un filet d'huile, faire revenir les cubes d'agneau, les saupoudrer de fond de veau et verser le vin blanc, ajouter le bouquet garni et le cumin, saler et poivrer, couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, cuire les carottes, les navets et les oignons dans un fond d'eau avec le sucre et le beurre, 15 minutes environ puis ajouter les asperges et les fèves blanchies 4 minutes à l'eau bouillante salée.

Servir le navarin d'agneau entouré de ses légumes de printemps.

Conseil du chef :

Les légumes nouveaux ne s'épluchent pas : il suffit juste de les brosser sous l'eau et raccourcir leurs fanes.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 300 g d'échine
- 300 g de poitrine fumée
- 1 petit oignon
- 2 bananes jaunes ou plantain
- 2 citrons verts
- 5 cl de rhum brun
- 20 g de beurre
- Poivre du moulin

Duo d'échine et de lardons à la créole

Chauffer une poêle avec la moitié du beurre, faire blondir l'oignon haché puis ajouter la poitrine coupée en bâtonnets et l'échine coupée en grosses lanières, faire revenir 5 à 6 minutes et poivrer

Chauffer une sauteuse avec le reste de beurre et faire revenir les bananes coupées en grosses rondelles, 5 à 6 minutes.

Déglacer les sucs de cuisson des viandes avec le rhum, verser le jus des citrons verts et porter à ébullition.

Ajouter l'échine, les lardons et les bananes.

Servir le duo d'échine et de lardons accompagné d'un riz blanc.

Conseil du chef :
Remplacer l'échine par de la pointe de filet.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 600 g de filet mignon
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- Huile
- Sel et poivre du moulin
- Compote de fruits: 2 pommes, 2 poires, 100 g de raisin blanc, 100 g de raisin noir, 1 citron, 20 g de beurre, 2 c. à soupe de sucre en poudre, sel

Mignon de porc au pavot et sa compote de fruits d'automne

PRÉPARATION ET CUISSON:
20 minutes

Préchauffer le four à 200 °C (Th. 7-8).

Préparer la compote de fruits: chauffer une sauteuse avec le beurre, cuire les pommes et les poires épluchées et émincées, 5 minutes à couvert puis ajouter les raisins, le sucre, une pointe de sel, le jus du citron et laisser cuire tout doucement une quinzaine de minutes, sans colorer et en remuant souvent.

Pendant ce temps, rouler le filet mignon dans les graines de pavot, le saler et le poivrer.

Chauffer fortement une poêle avec un filet d'huile d'olive, saisir le filet mignon de tous les côtés puis le mettre dans un plat et le cuire 7 à 8 minutes au four. Le laisser reposer quelques minutes avant de le couper en tranches.

Servir le mignon de porc accompagné de la compote de fruits d'automne.

Conseil du chef:
Remplacer le filet mignon par du filet ou de la grillade.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 500 g de rognons de porc
- Quelques bouquets de mâche
- Huile
- Vinaigre de Xérès
- Sel et poivre du moulin
- Compote d'ananas : 200 g d'ananas frais ou en boîte, 1 gousse de vanille, vinaigre, 1 c. à soupe de sucre en poudre

Rognons à l'ananas et à la vanille

Préparer la compote d'ananas : fendre la gousse de vanille et récupérer les petites graines à l'aide d'un couteau. Chauffer une sauteuse et cuire l'ananas coupé en petits morceaux avec les graines de vanille, un filet de vinaigre et le sucre, 5 minutes environ.

Chauffer fortement une poêle avec un filet d'huile et cuire les rognons salés, poivrés et coupés en cubes 3 à 4 minutes à feu vif. Les égoutter.

Déglacer les sucs de cuisson des rognons avec un trait de vinaigre de Xérès.

Servir les rognons sur un lit d'ananas, nappés du jus de cuisson et accompagnés de mâche.

Conseil du chef :
Pour changer, remplacer les rognons de porc par des rognons de veau ou de génisse.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 500 g de gras double
- 200 g de salade de mâche
- 200 g de pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 1 poivron jaune
- 30 g de câpres
- 2 branches de cerfeuil
- 30 g de raisins de Corinthe
- 20 g de graines de sésame
- Vinaigre de Xérès
- Beurre
- Huile de pépin de raisin
- Sel et poivre du moulin

Salade colorée de gras double

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes

Cuire les pommes de terre 15 minutes à l'eau salée, départ à froid, puis les rafraîchir, les éplucher et les couper en rondelles.

Pendant ce temps, chauffer une poêle à sec et faire griller les graines de sésame.

Chauffer une sauteuse avec une noix de beurre et faire revenir quelques minutes le gras double coupé en fines lanières.

Dans les sucs de cuisson du gras double, faire revenir l'oignon et le poivron émincés finement puis ajouter les pommes de terre, les raisins, les câpres et le gras double.

Servir le gras double et les légumes parsemés de cerfeuil ciselé et de sésame sur un lit de mâche assaisonnée d'huile de pépin de raisin, de vinaigre de Xérès, de sel et de poivre.

Conseil du chef :
Le gras double est également délicieux revenu au beurre avec une persillade.

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 600 g de viande chevaline hachée
- 8 branches de thym
- Quelques brins de persil plat
- 1 gros oignon
- 1 petite c. à café de Harissa
- 1 grosse pincée de coriandre en poudre
- 1 citron vert
- 1 œuf
- Sel
- Tagliatelles végétales : 2 concombres, 1 gousse d'ail, 1 citron vert, sel

Kebab au trot et tagliatelles végétales

Préchauffer le four en position grill.

Couper les branches de thym à une longueur de 15 cm.

Mélanger la viande hachée, la coriandre, le persil et l'oignon hachés, le jus du citron, la harissa et l'œuf entier, saler et former des boulettes allongées autour de chaque bâton de thym en laissant 5 cm pour pouvoir les tenir à la main.

Cuire les kebabs 6 minutes au four en les retournant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, préparer les tagliatelles végétales : peler les concombres, les couper en tagliatelles en tournant autour jusqu'au cœur puis les mélanger avec le jus du second citron, du sel et l'ail écrasé.

Servir les kebabs accompagnés des tagliatelles végétales.

Conseil du chef :
La fraîcheur du concombre ainsi préparé adoucit la préparation relevée des kebabs.

PRÉPARATION ET CUISSON :
20 minutes